



### LIVELLO DI DIFFICOLTA'

- LIGHT
- MEDIUM
- STRONG
- FUN

# FITNESS CLASS

## SALE UNIFICATE

Via Aristide Leonori, 8  
**Tel. 06 5415467**  
[www.tolivesport.it](http://www.tolivesport.it)  
[info@tolivesport.it](mailto:info@tolivesport.it)

LUNEDI'		MARTEDI'		MERCOLEDI'		GIOVEDI'		VENERDI'		SABATO	
7:30	<b>Fun &amp; Tone</b>	<b>Mat Pilates</b>	7:30	<b>Fun &amp; Tone</b>	<b>Mat Pilates</b>	7:30	<b>Total body W.</b>			7:30	
8:00	7.30-8.30	7.30-8.30	8:00	7.30-8.30	7.30-8.30	8:00	7.30-8.30			8:00	
8:30			8:30			8:30				8:30	
9:00	<b>Posturale</b>		9:00	<b>Mat Pilates</b>		9:00	<b>Posturale</b>			9:00	
9:30	9.00-10.00	<b>Step &amp; Tone</b>	9:30	9.00-10.00	<b>Step &amp; Tone</b>	9:30	9.00-10.00			9:30	
10:00	<b>Total body W.</b>	9.30-10.30	10:00	<b>Total body W.</b>	9.30-10.30	10:00	<b>Total body W.</b>			10:00	
10:30	10.00-11.00	<b>Mat Pilates</b>	10:30	10.00-11.00	<b>Mat Pilates</b>	10:30	10.00-11.00			10:30	
11:00		10.30-11.30	11:00		10.30-11.30	11:00				11:00	
11:30			11:30			11:30				11:30	
12:00			12:00			12:00				12:00	
12:30			12:30			12:30				12:30	
13:00		<b>trx int training</b>	13:00		<b>trx int training</b>	13:00				13:00	
13:30	<b>Mat Pilates</b>	13.00-14.00	13:30	<b>Mat Pilates</b>	13.00-14.00	13:30	<b>Mat Pilates</b>			13:30	
14:00	13.30-14.30		14:00	13.30-14.30		14:00	13.30-14.30			14:00	
14:30			14:30			14:30				14:30	
15:00			15:00			15:00				15:00	
15:30			15:30			15:30				15:30	
16:00			16:00			16:00				16:00	
16:30			16:30			16:30				16:30	
17:00			17:00			17:00				17:00	
17:30	<b>Step &amp; Tone</b>		17:30	<b>Total Body W.</b>		17:30	<b>Step &amp; Tone</b>			17:30	
18:00	17.30-18.30		18:00	17.30 - 18.30		18:00	17.30-18.30			18:00	
18:30	<b>Mat Pilates</b>	<b>Fitboxe</b>	18:30	<b>Mat Pilates</b>	<b>Fitboxe</b>	18:30	<b>Mat Pilates</b>			18:30	
19:00	18.30-19.30	18.30 - 19.30	19:00	18.30-19.30	18.30 - 19.30	19:00	18.30-19.30			19:00	
19:30	<b>Total Body W.</b>	<b>Mat Pilates</b>	19:30	<b>Fitboxe</b>	<b>Mat Pilates</b>	19:30	<b>Total Body W.</b>			19:30	
20:00	19.30 - 20.30	19.30-20.30	20:00	19.30-20.30	19.30-20.30	20:00	19.30 - 20.30			20:00	
20:30		<b>Functional Train.</b>	20:30		<b>Functional Train.</b>	20:30				20:30	
21:00		20.30-21.30	21:00		20.30-21.30	21:00				21:00	
21:30			21:30			21:30				21:30	
22:00			22:00			22:00				22:00	
22:30			22:30			22:30				22:30	
23:00			23:00			23:00				23:00	

LA DIREZIONE SI  
 RISERVA LA FACOLTA'  
 DI MODIFICARE GLI  
 ORARI, LA  
 PROGRAMMAZIONE  
 DELLE LEZIONI E  
 QUELLA DEGLI  
 ISTRUTTORI

Nelle Sale Cardio-Isotonica e Fitness è **OBBLIGATORIO** L'USO DELL'ASCIUGAMANO e di **SCARPE DA GINNASTICA PULITE**.  
 Lo Staff si raccomanda di rispettare l'orario d'inizio e fine delle lezioni. Non è consentito l'ingresso nelle Sale 10 minuti dopo l'inizio della lezione.  
 Si ricorda che è possibile frequentare le attività solo con il **CERTIFICATO MEDICO NON AGONISTICO** in regola.